

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9 ⁰⁰			OPEN GYM 9:00 – 12:00				
12 ⁰⁰		OPEN GYM 11:00 – 16:00		OPEN GYM 11:00 – 16:00			
16 ⁰⁰		Selbstbehauptung für Kinder 16:00 – 17:00		Selbstbehauptung für Kinder 16:00 – 17:00	LeParkour Level 1 16:00 – 17:00	Workshops / Seminare 13:00 – 17:00	OPEN GYM 13:00 – 18:00
16 ³⁰							
17 ⁰⁰		Kickboxen 17:00 – 18:00	HIIT Zirkel 17:00 – 17:30	Grappling 17:00 – 18:00			
17 ³⁰			Mobility Train. 17:45 – 18:15		LeParkour Level 2 17:30 – 19:00		
18 ⁰⁰		Grappling 18:00 – 19:00		Kickboxen 18:00 – 19:00			
18 ³⁰	Functional Fitness WorkOut 18:30 – 19:30		Functional Fitn. WorkOut 18:30 – 19:30				
19 ⁰⁰		Fitnessboxen 19:00 – 20:00		Fitnessboxen 19:00 – 20:00	OPEN GYM 19:00 – 21:00		
19 ³⁰							
20 ⁰⁰	Taijutsu / Kempo 19:45 – 21:15	Cross Athletik 20:00 – 21:00	Taijutsu / Kempo 19:45 – 21:15	Mobility Training 20:00 – 21:00			
20 ³⁰							
21 ⁰⁰							

Offene Kurse / OPEN GYM: Nutzung entsprechend der gebuchten Vertragsoptionen inkl.

Spezialkurse / Workshops: Anmeldung erforderlich, Teilnahmegebühr nicht im Mitgliedsbeitrag enthalten. Termine & Buchung auf nioclub.de